Să invăţăm din experienţa sportului sovietic

Metoda dinamometriei, mijloc de control al capacităţii fizice in procesul de antrenament (II)

REZULTATELE OBŢINUTE DE NOI

Cercetările noastre au avut drept scop, in primul rind, să verifice dacă se poate aplica metoda Ozolin şi la fotbalişti, mai al s că in antrenamentul juniorilor controlarea efortului depus este mai necesară decit la jucătorii maturi. In al doilea rind, ele urmăreau să găsească o formă de adaptare cit mai bună, pentru ca metoda să ne poată furniza indici obiectivi asupra efectului ce l-a avut efortul din antrenament sau din joc. De asemenea, ele aveau drept scop să ne indice starea jucătorului in raport cu ..diul social, la un moment dat, o.. indită asupra capacităţii lui de lucru. Pe baza acestor indici urma ca noi să apreciem intensitatea efortului la care a fost supus jucătorul din punct de vedere fizic, precum şi reacţia organismului la acest efort in ziua următoare sau mai tirziu. Aceasta pentru a dirija procesul de antrenament şi viaţa in mediul social al jucătorului. De asemenea, din indicii noi urmăream să stabilim posibilităţile de rezistenţă la efort, spre a putea individualiza antrenamentul. Nu am urmărit să stabilim precis ce concordanţă există intre indicii dinamometrici şi comportarea pe teren, mulţumindu-ne —in primul stadiu al cercetărilor— să stabilim ce concordanţă există intre intensitatea antrenamentului şi modificările indicilor dinamometrici. De aceea, noi am combinat metoda lui Ozolin cu metoda luării pulsului culcat şi in picioare, dimineaţa, imediat după trezire. In acest mod, noi căutam să legăm două metode verificate fiecare in parte, intr-una. De felul in care puteam stabili o concordanţă intre ceea ce dă metoda dinamometriei şi cea a pulsului, depindea precizia aprecierii modului prin care suportă jucătorul efortul la antrenament şi joc. Astfel, noi am fi căpătat criterii obiective despre posibilităţile fizice ale juniorilor şi in consecinţă posibilitatea de a dirija ştiinţific procesul de antrenament din punct de vedere al dozării efortului. Or, tocmai acest lucru este cel mai principal la orice sport, de el depinzind comportarea propriu zisă pe teren. In acelaşi timp, era de utilitate mai ales din punctul de vedere al respectării principiului care stă la baza mişcării noastre sportive: mărirea capacităţii de muncă şi apărare a tinerilor şi nu reducerea ei. După aproape şase luni de experienţă noi putem afirma cu tărie că am verificat metoda lui Ozolin şi că ea corespunde cu ceea ce autorul ei afirma de la inceput din punct de vedere practic. Partea teoretică este o chestiune pe care nu o atingem in prezentul articol.

Ca tehnică, noi am modificat doar numărul strîngerilor şi am schimbat mina cu care este strins dinamometrul, adaptindu-ne diferitelor scopuri ce ni le propusesem, pe diferite etape. Am stabilit mai mult detaliile metodei care nu ne-au fost furnizate in lucrarea menţionată mai sus. Am combinat-o cu metoda luării pulsului culcat şi in picioare, pentru a-i da caracterul fiziologic. Am obţinut confirmarea că există o corelaţie destul de strinsă intre modificările indicilor dinamometrici şi diferenţa intre pulsul culcat şi in picioare. Rezultatele obţinute sint convingătoare şi ele ne-au dus la aceleaşi concluzii pe care le-a tras Ozolin in articolul său. Fără a intra in amănunte — care vor fi date cind se va publica intreaga lucrare — putem arăta ce am obţinut noi prin combinarea ambelor metode:

1. După o perioadă de antrenament cu efort maxim, la juniori intre 17—18 ani (4 zile pe săptămină) se observă modificări in ceea ce priveşte indicii dinamometrici după particularităţile funcţionale şi fizice ale jucătorilor. Am putea impărţi din punct de vedere fizic juniorii in trei categorii: prima, a căror greutate scade cu circa 8—10 kg. faţă de inălţime, a doua a căror greutate prezintă o diferenţă de 4—5 kg. şi a treia care prezintă o diferenţă de 0—4 kg. In fiecare categorie găsim cazuri in care o parte dintre jucători suportă bine eforturile mari, fără să prezinte modificări in minus nici la indicii dinamometrici şi nici la puls. In general, cei neantrenaţi prezintă imediat (a doua zi după antrenament) scăderi de indici dinamometrici intre 4, 6 şi chiar 8 kg. (probele luate la mina dreaptă la ora 7 dimineaţa, indată după ce s-a luat pulsul). Cei dezvoltaţi insuficient din prima categorie nu pot suporta efortul maxim decit foarte scurt timp. Efectul călcării acestui principiu sau repetarea prea deasă a unor asemenea eforturi aduc jucătorul intr-o situaţie de tendinţă spre supraantrenament. Am avut asemenea cazuri in care a fost necesar, pe baza datelor metodei dinamometrice şi a pulsului, să scădem efortul cantitativ. Curba indicilor acestor jucători pe mai multe săptămini este foarte accidentată, cu amplitudini mari şi mici. Sint şi unii juniori dezvoltaţi foarte bine din categoria a treia, care — la dinamometru — sint mai slabi ca valoare, mai ales la inceputul perioadelor de antrenament. Noi nu am comparat indicii intre diferiţi jucători, ci la acelaşi jucător, aşa cum a făcut Ozolin. Curba unor asemenea jucători este mai echilibrată, cu mici variaţii de amplitudine. După antrenamente cu efort maxim, aceştia nu prezintă modificări in jos, ba uneori indicii sint crescuţi, semn că antrenamentul a produs efecte pozitive. In general, dacă antrenamentul a fost just condus, nu apar scăderi mai mari de 1—2 kg. şi ele ţin doar o zi.

2. In preajma jocurilor importante sau in ziua jocului, jucătorii prezintă scăderi de indici sau creşteri după particularităţile lor nervoase. Dacă jocurile n-au importanţă, nu apar asemenea modificări.

3. In caz de boală apar scăderi din ce in ce mai pronunţate, iar după insănătoşire indicii rămin tot scăzuţi, pentru ca abia după 2—3 zile să inceapă a reveni spre normal.

4. Fiecare junior prezintă indici mai buni, in general, cind este intr-o formă mai bună. Indicii nu sint constanţi, ci prezintă mereu variaţii, foarte mici insă. Numai la unii juniori foarte echilibraţi indicii sint egali mai multe zile. Indicii scăzuţi sub media obişnuită cu minimum 2 kg. (obţinută după cel puţin două săptămini de probe) sint un semn de tendinţă spre ieşire din formă. Ei corespund cu modificările in funcţiile cardio-vasculare, deci diferenţe la pulsul luat culcat şi in picioare.

5. După incălzirea bine condusă, indicii dinamometrici sint mai ridicaţi (bineinţeles in situaţia că nu au fost folosite la incălzire braţele, pentru exerciţii speciale).

6. Nu am putut — decit in citeva cazuri — să stabilim o corelaţie intre mărimea indicilor maximi şi comportarea cea mai bună pe teren, din toate punctele de vedere. In general insă, nu se observă la fotbal acest lucru, mai ales că metoda de apreciere a jocului prestat este subiectivă şi foarte vagă.

In concluzie, arătăm că sintem convinşi că metoda dinamometriei şi a pulsului poate da indici obiectivi asupra funcţiunii organismului, chiar dacă momentan nu avem etalonat exact raportul dintre indici şi randament. Metoda este sensibilă şi dă rezultate bune. Ea poate preintimpina supraantrenamentul in prima fază şi poate da, de asemenea, elemente in individualizarea antrenamentului. Rămine ca noi să ducem mai departe cercetările şi aplicaţiile lor practice, pentru că nu trebuie să uităm că sintem abia la inceput şi ne rămine incă un drum lung de parcurs. Dar avind un ghid, misiunea ne va fi mai uşoară. Acest merit ii revine lui Ozolin, care ni l-a dat pentru inceput.

N. PETRESCU
din colectivul de cercetări ştiinţifice al C.C.F.S.

Sport la zi

● BOX. — După o lungă perioadă de întrerupere, activitatea pugilistică va fi reluată în Capitală, prin reuniunea organizată de colectivele sportive Dinamo 8, Flamura roşie şi Progresul.

Reuniunea, care cuprinde 12 meciuri, se va desfăşura duminică dimineaţa incepind dela orele 9,30, pe stadionul Dinamo, in aer liber. Programul este următorul:

Cat. semi-uşoară: *Luca Romano* (Fl. roşie) — *C. Ocneanu* (Flacăra). Cocoş: *Octavian Eremia* (Progresul) — *Gh. Lache* (Dinamo). Semi-uşoară: *Petre Podaru* (Progresul) — *D. Iamandi* (Dinamo). Muscă: *Virgil Filiuţă* (Fl. roşie) — *Mircea Mihai* (Dinamo). Cocoş: *D. Miţu* (Spartac) — *Petre Dumitrescu* (Metalul 23 August). Semi-mijlocie: *D. Ţurlui* (Dinamo) — *Gh. Moise* (Ştiinţa). Cocoş: *I. Militaru* (Ştiinţa) — *I. Boceanu* (Locomotiva Gr. Roşie). Uşoară: *I. Mantoma* (Dinamo) — *St. Pleşa* (Fl. roşie).

Programul va fi complectat de intilnirile: *Teodor Gheorghiu* (Dinamo) — *N. Bărbulescu* (Fl. roşie), *Mircea Ghencea* (Locomotiva Gr. roşie) — *R. Bădănaş* (Dinamo), N. Ghinea (Fl. roşie) — *G. Dăscălescu* (Dinamo) şi *I. Ailenei* (Locomotiva Gr. roşie) — *D. Niculescu* (Flacăra).

● LUPTE. Simbătă şi duminică se va desfăşura la Hunedoara şi Marghita (Oradea) prima parte a fazei de zonă a concursului de calificare pe echipe. La Hunedoara se vor întrece echipele calificate in regiunile Timişoara, Stalin, Bucureşti II şi Hunedoara, iar la Marghita vor lupta pentru calificarea în finala competiţiei echipele campioane ale regiunilor Cluj, Baia Mare, Oradea şi Regiunea Autonomă Maghiară.

■ FOTBAL. — La data de 18 aprilie, colectivul Progresul 21 Buc. organizează o interesantă competiţie dotată cu „Cupa campionatului de fotbal inter-teatre". Vor participa echipele de fotbal alcătuite din artişti de la teatrele Naţional „I. L. Caragiale", Operetă, Tineretului, Studioul Actorului de Film C. I. Nottara, Municipal, C.F.R. Giuleşti, Armatei, Studioul de filme Bucureşti, Ansamblul de Estradă şi Ansamblul de estradă al Armatei.

Campionatul se va desfăşura pe etape, tur şi retur.

■ VOLEI. — Jocurile de volei disputate marţi în cadrul campionatului categoriei A s-au încheiat cu următoarele rezultate: Progresul Bucureşti—Ştiinţa Universitatea Iaşi (masculin) 3—0 (la 9-11-9); Locomotiva Bucureşti—Flamura roşie Iaşi (feminin) 3—0 (la 8-5-3).

La Timişoara, echipa locală Ştiinţa a întîlnit Ştiinţa Cluj. Clujenii au cîştigat întîlnirea cu 3—2 (9-15; 15-12; 13-15; 15-4; 16-14). Jocul a fost foarte disputat, ambele echipe avînd o comportare bună. La timişoreni s-a făcut resimţită lipsa rezervelor.

Intrecerile campionatului categoriei A continuă sîmbătă şi duminică cu etapa IV-a pentru echipele feminine şi etapa VI-a pentru echipele masculine. De remarcat că în Capitală se dispută două meciuri decisive în lupta pentru desemnarea ocupantelor primelor locuri în clasamente: Progresul Bucureşti—Ştiinţa I.C.F. (feminin) şi C.C.A.—Dinamo Bucureşti (masculin).

Programul complet al jocurilor din săptămîna aceasta este următorul:

SIMBĂTĂ, *în Capitală, sala Floreasca, de la ora 17:* Progresul—Ştiinţa I.C.F. (feminin), arbitri Th. Stănescu, P. Brezeanu; *ora 18,30:* Dinamo—C.C.A. (masculin), arbitri N. Sotir, M. Alexandru.

DUMINICĂ, *în Capitală, sala Locomotiva Giuleşti, de la ora 11:* Locomotiva—Metalul Oraşul Stalin (masculin), arbitri L. Grün, Gh. Georgescu; *Ploeşti:* Metalul—Ştiinţa Arad (masculin), arbitri R. Florian, Laura Olaru; *Timişoara:* Progresul—Dinamo Bucureşti (feminin), arbitri L. Sachelaride, T. Sonda.

■ BASCHET. — Etapa VII-a a campionatului categoriei A programează duminică următoarele meciuri: BUCUREŞTI, *sala Floreasca,* de la ora 17: Ştiinţa I.C.F.—Flamura roşie Cluj, arbitri C. Camerman, O. Anastasiu; *ora 18,30:* C.C.A.—Progresul Bucureşti, arbitri M. Bercuş, A. Balaş; *ora 20:* Locomotiva—Dinamo Bucureşti, arbitri dr. Dan Chiriac, P. Spiru; ORADEA: Dinamo—Ştiinţa Iaşi arbitri A. Ionescu, I. Steiner; TG. MUREŞ: Progresul—Progresul Finanţe Bănci Bucureşti, arbitri C. Armăşescu, Em. Zoltan; ORAŞUL STALIN: Progresul—Ştiinţa Timişoara, arbitri M. Bogdan, I. Dumitru.

Cum s-au desfăşurat finalele de box de la Cluj

CLUJ 7 (prin telefon dela subredacţia noastră). Peste 3.000 spectatori au asistat Marţi seara la finalele concursului republican de calificare la box care s-au desfăşurat în sala Armatei.

In general aceste finale s-au disputat la un nivel tehnic destul de ridicat, unii pugilişti dind dovada unei bune pregătiri. O mare parte din boxeri au folosit garda pe stinga, creind adversarilor lor probleme foarte complicate. Deciziile date au fost juste.

Iată rezultatele înregistrate:

● CATEGORIA MINIMĂ: I. Teodoru (Iaşi) face imprudenţa de a porni din primul moment, descoperit la atac. **Puiu Nicolaie** (Reşiţa) profită de acest fapt şi plasează un upercut la plex, cîştigînd prin K.O. în prima repriză.

● CATEGORIA HIRTIE: Spectatorii au asistat la cel mai frumos meci al serii. Atit Ambruş cit şi Malfu au dat dovada unei bune pregătiri fizice, luptind cu multă ambiţie pentru victorie. *L. Ambruş* (Cluj) a boxat mai tehnic şi, folosind cu pricepere avantajul alonjei a cîştigat la puncte. Malfu a luptat cu mult curaj, deşi a fost accidentat din prima repriză.

● CATEGORIA MUSCĂ: L. Csomortany (Cluj) a făcut greşeala să boxeze prea defensiv. *Dobre Mustaţă* (Constanţa) a atacat astfel două reprize, plasind serii scurte şi — mai ales croşete. Csomortany a avut o revenire în ultima repriză cînd a utilizat cu succes upercutul. El nu l-a mai putut însă impiedica pe Dobre Mustaţă să cîştige la puncte.

● CATEGORIA COCOŞ: *Gh. Tofan* (Oraşul Stalin) mai tehnic, are iniţiativa. *Cicerone Bebu* (Ploeşti) primeşte un avertisment pentru ţineri repetate. In repriza II-a, Tofan plasează numeroase directe şi-şi organizează un bun blocaj. In ultima repriză, Bebu e trimis la podea şi numărat. Epuizat, boxerul ploeştean, recurge la ţineri repetate şi arbitrul de ring P. Epureanu îl descalifică.

● CATEGORIA PANĂ: Lupta a fost extrem de echilibrată şi dirză. **V. Filiuţă** (Suceava) şi V. Szekely (Cluj) au oferit o întrecere foarte spectaculoasă, dovedind că ştiu să-şi dozeze eforturile. Szekely a făcut greşala de a nu ţine lupta la distanţă. Filiuţă şi-a impus lupta corp la corp şi a cîştigat la puncte.

● CATEGORIA SEMI-UŞOARĂ. Meciul dintre *N. Stoian* (Constanţa) şi *M. Miclăuş* (Oradea) a fost de o slabă factură tehnică. Mai insistent, Stoian a fost declarat cîştigător la puncte.

● CATEGORIA UŞOARĂ. S-au intilnit *I. Buzac* (Timişoara) şi *Dumitru Dincă* (Bucureşti). Dincă a dovedit multă voinţă şi s-a făcut remarcat prin folosirea unor eschive foarte reuşite. In repr. II-a Buzac a primit avertisment pentru ţineri repetate. In următoarea repriză, a fost rindul lui Dincă să fie avertizat pentru lovitură cu capul. Utilizind în ultima parte a meciului svingul de stinga, Buzac a cîştigat la puncte.

● CATEGORIA SEMI-MIJLOCIE. Lucrînd cu serii scurte la corp, *R. Bojic* (Arad) a plasat un upercut la ficat şi a cîştigat prin K.O. lupta cu *S. Bogoi* (Galaţi).

● CATEGORIA MIJLOCIE-UŞOARĂ. Foarte calm şi bine orientat în ring, *I. Buzea* (Bacău) a dominat de la început pe adversarul său *Aug. Cucuiatu* (Oraşul Stalin). El şi-a creiat avantaj în două reprize, plasind lovituri variate şi blocind atent. In ultima repriză Cucuiatu a avut o revenire puternică, trimiţind croşete de dreapta, dar nu a mai putut împiedica victoria la puncte a lui Buzea.

● CATEGORIA MIJLOCIE. *Gheza Toth* (Timişoara) a avut avantajul alonjei în meciul cu *V. Vlădescu* (Ploeşti) dînd dovadă şi de mai multă tehnică. Lupta a fost foarte dirză. Ambii boxeri au schimbat lovituri deosebit de tari. Atacînd mai mult şi lovind mai puternic în ultima repriză, *V. Vlădescu* a cucerit victoria la puncte.

● CATEGORIA SEMI-GREA. I. Relevici (Oraşul Stalin) a boxat sub aşteptări, fugind mereu de luptă. In felul acesta adversarul său, *Vl. Izdrail* (Bacău), atacînd mereu şi impunind lupta corp la corp a obţinut avantajul necesar victoriei la puncte.

● CATEGORIA GREA. *N. Herman* (Timişoara) s-a impus din nou ca un element de valoare al categoriei sale. După ce cîştigase prin K.O. prima intilnire (cu D. Cristea Tg. Mureş), Herman a terminat victorios tot înainte de limită (K.O. în repr. I-a) meciul său din finală cu *M. Mihăilescu* (Bacău).

Tînărul *N. Herman* este un boxer cu certe posibilităţi tehnice şi un pumn foarte puternic.

R. FISCH — E. BOCOŞ

Pe marginea primelor intreceri din campionatul de tir pe echipe al Capitalei

Inaugurarea activităţii competiţionale de tir, aşteptată cu nerăbdare de trăgătorii noştri, a avut loc duminică prin desfăşurarea primei etape a campionatului pe echipe al Capitalei.

Inceputul se poate spune că a fost satisfăcător, atît în ceea ce priveşte participarea cît şi comportarea trăgătorilor, care, au obţinut rezultate mulţumitoare.

Pe primul plan se situează performanţa obţinută de junioara Jacqueline Zvonevschi (Dinamo) care la proba de armă sport trei poziţii cîte 10 focuri pentru junioare, a realizat 260 puncte ceea ce reprezintă o performanţă foarte valoroasă. De asemenea, pot fi remarcate şi unele rezultate obţinute de trăgătorii noştri, la proba de armă liberă trei poziţii cîte 20 focuri. Astfel, în meciul dintre „Dinamo" şi „Metalul 1", maestrul sportului Henri Herşcovici (Dinamo) a realizat 563 puncte, ceea ce reprezintă o performanţă remarcabilă, ţinînd seama de faptul că acest sportiv ca şi ceilalţi trăgători fruntaşi se află la începutul activităţii din acest an. In această perioadă obiectivul principal este acela al îmbunătăţirii tehnicii la anumite poziţii de tragere în care trăgătorii au anumite scăderi, din care cauză obţin rezultate inferioare. Judecînd prin această prizmă pot fi socotite bune şi performanţele realizate de Ştefan Ionescu (Dinamo) 553 puncte, Viorel Calomfirescu (Metalul) 550 puncte, Anca Ciortea (Metalul) 546 puncte şi Marieta Juverdeanu (Metalul) 540 puncte. In general însă, cele mai multe echipe resimt lipsa unui antrenor, cum este cazul echipelor Progresul sau C.C.A., la care Iosif Sîrbu are un simplu rol de asistent al trăgătorilor în concursuri, şi nu de antrenor cum din eroare s-a scris în unul din numerele trecute ale ziarului nostru.

Organizarea a fost în general satisfăcătoare. Unele lipsuri au fost totuşi înregistrate, de pildă, la poligonul „Dinamo" unde — în urma defecţiunii dizingurilor — schimbarea ţintelor s-a făcut prin cîmpul de tragere fapt care a influenţat în mod negativ rezultatele obţinute de trăgători.

In sfîrşit, trebuie spus că interesul pe care echipele participante l-au arătat pentru noua formulă de disputare a campionatului, şi — în egală măsură — întrecerea susţinută ce s-a dat de la primul pînă la ultimul foc în toate meciurile acestei prime etape, ne îndreptăţesc să credem că viitoarele întîlniri vor fi din ce în ce mai disputate.